

**Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”**

adres: os. Dywizjonu 303 (w XXX LO)

telefon: 722-102 173

watchesaap:722 102 173

e-mail: [mscasy@poczta.fm](mailto:mscasy@poczta.fm)

facebook: fundacjalokomotywa

**CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:**

Poniedziałek	9:30 – 12:30, 16:00 -17:00
Wtorek	8:00 – 10:00, 14:00 -16:00
Środa	10:15 -14:30
Czwartek	8:00 – 9:00, 12:00 -17:00
Piątek	9:30 -12:00, 16:30 -18:00;

**OBOWIĄZUJE OD 1 Października 2023****HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH****Październik 2023**

Dzień tygodnia	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>	<b>16:00 -16:45</b>	<b>Zumba zajęcia taneczne</b>	<b>CAS – korytarz szkolny</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Szybie, haft</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>11:00-12:30</b>	<b>Malarstwo, praca w glinie</b>	<b>CAS</b>
<b>Poniedziałek</b>	<b>8:00 – 9:30</b>	<b>Nordic walking</b>	<b>Zajęcia w plenerze</b>
<b>Wtorek</b>	<b>13:45-14:40</b>	<b>Gimnastyka</b>	<b>CAS</b>

Wtorek	13:00 -13:45	Zdrowy tryb życia	CAS 3,10,17
Wtorek	14:00 -15:00	Dyżur, sprzątanie	CAS Wolontariat
Wtorek	15:00 -15:45	Czas Seniora – gry planszowe, karty, bule itp.	CAS lub plener 10, 24,
Środa	8:30 – 10:00  10:00 -11:30	Nordik walking	Zbiórka przed CAS Zajęcia zewnętrzne  25.10
Środa 25	8:30 -10:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie się w wieku senioralnym - warsztaty z dietetyczką	CAS
Środa 11	11:00-13:15	Wędrówki piesze – wokół Rynku + Muzeum Sukiennice	Zbiórka godz.10:50 Barbakan Zapisy Ryszard
Środa	10:20 -11:50  11:50 -12:50 12:50 – 14:20	Język angielski podstawa j. hiszpański j. angielski średni	CAS
Czwartek	8:45 –9:30 13:00-13:45	Gimnastyka Gimnastyka	CAS 19.10
Czwartek	12:15 -14:15	Nowe technologie Smartfony Gr. Zaawansowana	CAS
Czwartek	14:15 -15:15	Zajęcia pomocowe „Cyfrowe SOS”	CAS
Czwartek	15:15 -16:45	Taniec w kręgu, taniec liniowy	CAS – korytarz szkolny

<b>Piątek</b>	<b>10:00 – 11:00</b>	<b>Nowe technologie</b> <b>Gr. Zaawansowana</b>	<b>CAS</b>
	<b>11:00 -12:00</b>	<b>Gr. Początkująca</b>	
<b>Piątek</b>	<b>16:30-19:00</b>	<b>j. angielski podstawa</b> <b>hiszpański</b>	<b>CAS</b> <b>13</b> <b>20</b>
	<b>17:00-18:30</b>	<b>j. angielski średni</b>	
<b>Piątek</b>	<b>17:00 -17:45</b>	<b>Pilates</b>	<b>CAS</b>

### Zajęcia dodatkowe

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>Godzina</b>	<b>Rodzaj zajęć</b>	<b>Uwagi</b>
<b>Sobota</b>	<b>13:30-14:15</b>	<b>Basen</b>	<b>Handlowe 4</b> <b>Wejście wg listy</b>
<b>Środa</b> <b>18</b>	<b>11:00-15:00</b>	<b>Przeгляд Senioralnych</b> <b>Chórów „Rozspiewany</b> <b>Kraków”</b>	<b>ArtZona os.Górali 4</b> <b>Nowa-Huta</b> <b>Zgłoszenia do 10.10</b> <b>mscasy@poczta.fm</b>
<b>Piątek</b> <b>6</b>	<b>11:00 -17:00</b>	<b>IV Przeгляд Artystyczny</b>	<b>Sala widowiskowa kościoła</b> <b>św. Jadwigi ul. Łokietka 60</b>
<b>Czwartek</b> <b>19</b>	<b>16:00 -18:00</b>	<b>Spotkanie z</b> <b>Pełnomocnikiem</b> <b>Prezydenta ds. równego</b> <b>traktowania UMK</b>	<b>CAS Tysiąclecia 42</b>

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy*